



Mars - Juillet 2013

7

Journal bimestriel, édité en 230 exemplaires, réalisé par les personnes fréquentant RELAIS, comme moyen d'expression et de communication à partir d'une charte commune.

## Édito

Est-ce pêcher mon père ?

Longtemps, ce temps particulier que sont les vacances fut assimilé à l'oisiveté, la paresse, l'improductivité, la vacuité.

Longtemps, ce temps particulier fut dévolu aux seules classes aisées qui partaient en croisière, louaient de riches villégiatures, s'adonnaient à des plaisirs qu'eux seuls pouvaient comprendre.

Puis vint l'avènement du front populaire qui prit le risque de donner des vacances aux ouvriers. Quelles ne furent pas alors les polémiques !

Les uns craignaient de voir les ouvriers dont on encourageait « l'esprit de jouissance et de facilité » perdre le goût du travail.

Les autres indiquaient combien il était opportun que chacun trouve un moyen de se cultiver, de s'ouvrir aux autres et de découvrir des usages culturels propres à élever les individus.

Tous s'accordèrent pour penser que s'il se reposait, le salarié n'en serait que plus productif à son retour de congé.

Mais personne n'osa dire qu'il était bon de ne rien faire.

BONNES VACANCES A TOUS.

Jean-Marc MARTIN  
Directeur de l'Association Relais

Rubrique  
sans thé

## le Planning Familial

*Entretien avec Françoise Dulin, conseillère conjugale et familiale au planning familial d'Agen : 36 rue Montesquieu à Agen le mercredi 27 février 2013.*

Françoise B., Catherine et moi (JB) arrivons dans des locaux plutôt vétustes où Françoise Dulin (Responsable du Planning Familial d'Agen) nous reçoit gentiment dans une salle où les affiches militantes retracent le combat des femmes pour leurs droits. Françoise Dulin nous explique qu'en 1955 Evelyne Sullerot propose à la gynécologue Marie-Andrée Weill-Hallé et au docteur Pierre Simon de fonder une association pour promouvoir le contrôle des naissances afin de faire face aux difficultés éprouvées par les femmes et les couples ; et le Planning Familial est créé en France en 1956 et porte le nom évocateur de « Maternité Heureuse ». Les femmes vivaient dans la crainte de se retrouver enceintes à chaque rapport sexuel. Le nombre d'avortements en France y est alors estimé entre 250 000 et 600 000 par an et il provoque la mort de 250 femmes.

A cette époque, les femmes n'avaient le droit de vote que depuis 12 ans. C'est en 1975 que la loi VEIL légalise l'I.V.G.. Le délai légal pour une I.V.G. est de quatorze semaines sans règles soit douze semaines de grossesse.

Une antenne du Planning Familial s'installe à Agen en 1968, 36 rue Montesquieu.

Le Planning Familial est une association militante pour le droit des femmes (association loi 1901).

L'association reçoit des subventions d'Etat et du Conseil Général et est un centre d'information, d'orientation et de prévention non médicalisé.

Le seul acte « médical » pratiqué est le test de grossesse urinaire.

Anonymat, confidentialité et gratuité sont de règle... en 2011, près de 4000 personnes ont été « rencontrées » par le Planning Familial, 1300 en interne, près de 2700 en externe (intervention lycées...).

Le Planning Familial est un lieu d'écoute, d'accompagnement, de soutien, de sensibilisation et de prévention concernant les MST, les I.V.G., la contraception et le conseil conjugal.

Le Planning Familial facilite les démarches liées à l'I.V.G., mais les gynécologues disposent d'une clause de conscience. Beaucoup moins de nos jours acceptent de pratiquer l'I.V.G.. Il est à noter que 75 % des femmes qui ont recours à l'I.V.G. sont sous contraceptifs ; seules certaines jeunes femmes se croient « invulnérables ». Les tests urinaires sont effectués 5 à 7 jours après le retard des règles. En cas de doute une prise de sang est pratiquée au C.M.S. Tous les types de population sont concernés par l'I.V.G. Le champ d'action (on le rappelle) du Planning Familial concerne la sexualité, la contraception, le conseil conjugal, les réseaux d'entraide, les violences conjugales.

A noter que pour la stérilisation définitive, ligature des trompes et vasectomie, les médecins sont réticents. En cas de refus de donner la pilule par un généraliste, il est conseillé de passer par le Planning Familial.

Avec les récents problèmes liés aux pilules de 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> génération, Françoise Dulin pense que le nombre de grossesses non désirées va être en recrudescence au vu du désarroi de certaines femmes qui prenaient ou prennent encore ces pilules.

**Françoise Dulin précise qu'il ne faut pas confondre le Planning Familial et le centre de planification familial au C.M.S. de la rue Louis Vivent où se déroulent les consultations médicales.**

La conversation aurait pu durer plus longtemps tant Françoise Dulin semble passionnée par son métier...

L'entretien se termine vers 11h30 et nous rentrons sans plus tarder à Villeneuve sur Lot.

Jean-Baptiste V.

# DUO DE CHOC



Vu l'interview de Mazarine Pingeot et de Abd Al Malik vraiment bien.

Un plaisir à voir, à les voir, humains, vrais, francs et tu ne peux pas être insensible aux mots (maux, comme ils disent aussi eux) qu'ils nous présentent, nous disent.

Autrement, tu n'as aucun commentaire à faire, aucune sensibilité et ça tu ne peux pas sans voir l'actualité d'aujourd'hui, les interpréter, comme eux ils l'ont interprété. Deux très grandes personnalités qui nous touchent.



Quand lui parle, l'histoire, comment il en est arrivé là et de prouver, aux jeunes, comme lui, que vu le passé, on peut également, après par la suite, s'en sortir et devenir une très grande star mondiale.

Ce qui est bien et ce qui est vrai. Très touchant, lorsqu'il parle de l'Islam, de ses amis morts, des voitures brûlées.

Aucun remord, aucune honte à avoir et ça c'est bien et de dire, comme il a dit, plus d'une fois, derrière l'humain se cache un masque et que ce masque, il faut l'enlever. Vrai, vrai.

Mazarine, plus discrète. Quelqu'un, qui a quelque chose dans la tête.

Ça, tu ne peux pas le renier, ne

pas t'en apercevoir. Dès le début.

Qui parle, également, de son histoire avec son père. Je pense que cela l'a marquée.

Mais, quand même, quelqu'un qui s'en est sortie et qui est très intelligente.

Professeur de philosophie elle nous fait écouter, avec plaisir, les mots, qu'elle dit, les phrases et c'est grâce au chanteur Abd Al Malik, qu'elle adore ses chansons, ses paroles, ses textes qui lui ont permis, des se retrouver, de retrouver.

C'est vrai, qu'à la fin, c'est normal, on lui a réclamé une ou des chansons et c'est avec un très grand plaisir qu'il nous a chanté, comme il nous l'a dit avant, sans être prêt, préparé.

Il nous a interprété, une de ses belles chansons « les autres ».

Vraiment, je remercie les personnes qui ont participé à ce débat, qui l'ont préparé.

Lui, il a été très content, il a dit qu'il reviendrait.

Des personnalités, connues dans le monde entier, comme eux, personnalités ou non, il nous faut, tout le temps, des personnes, comme cela, très compréhensibles, très vraies.

Françoise B.

# Le KESKILI édition 2013

*Cathy, animatrice atelier déco :*

Nous réalisons « Le manège à lecture » et le « stand des 3 ours ».

Il nous a permis d'explorer de nouvelles techniques aux Chemins de Relais :

en couture, la technique des appliqués nous donne l'occasion de « peindre » et de créer avec du tissu à partir d'un grand choix de textures, couleurs, épaisseurs, matières...

En bois, nous avons réalisé la construction de chaises en branche d'acacia (tenon/mortaise) grâce à notre nouvelle scie cloche.

En soudure, nous avons été sensibilisés. Nous laissons aux professionnels des ateliers municipaux et à l'artiste Guy Guetz, le plus gros du travail.

Le mercredi 10 avril nous avons installé le manège au centre culturel, repas pris avec tous sur place à midi. On finira avec la déco du sol.



*Rose-Marie :*

Je suis arrivée ici au moment du projet « KESKILI ». J'aime créer.

L'important pour moi, c'est de faire un peu de tout, de découvrir, de bouger, j'aime travailler avec mes petites mains, réaliser des choses en construisant moi-même.

J'ai un côté « artiste ». Le fait « soi-même », c'est génial !

C'est paradoxal, je n'aime pas me montrer et en même temps j'aime aussi que ma griffe soit sur ce qui est fait.

J'aime partager les idées, les résultats, ce serait dommage de lâcher en cours de route.

Cette création circulera, elle n'est pas simplement implantée à Villeneuve.



*Marylène :* Je participe à KESKILI parce que c'est une action de la bibliothèque municipale orientée vers la petite enfance, et j'y suis sensibilisée depuis longtemps.

Je le fais pour moi-même au départ, parce qu'on se trouve dans une dynamique de création, échanges d'idées, de savoir faire.

C'est positif pour chacun.

J'aime faire avec mon animatrice préférée et toutes les personnes qui passent (des fois c'est 5 minutes). On part d'une thématique de base, on construit à la demande avec tous les matériaux à notre disposition.

Aline D.



## 3 Clins d'œil de spectateurs ABILIFAIE LEOPONAIX

■ **Jean-Baptiste V.**

Pièce de théâtre qui met en scène quatre comédiens qui interprètent les « errances » de quatre schizophrènes... Un sujet âpre et difficile mis en scène avec brio et humour, on arrive même parfois à rire des paroles décalées des comédiens... Entre celui qui vit en plein son délire mystique et celle qui n'ose plus « péter » (!!!), l'éventail de la folie s'appesantit... Le débat qui a suivi le spectacle a été enrichissant... L'une des comédiennes a avoué avoir appris ce que pouvait être la schizophrénie... « Maintenant, je n'ai plus peur » a-t-elle dit, cette peur de la folie et de l'autre véhiculée par les médias, certaines séries télévisuelles et certains hommes politiques... Elle a été aussi interpellée par le rapport au temps qui n'est pas le même entre ceux qui souffrent de cette maladie et les gens soi-disant normaux qui n'arrêtent pas de courir et transforment ainsi le monde selon la vision qu'ils en ont... Souhaitons que pour les spectateurs, les candides comme les avertis, leur regard sur les personnes touchées par cette maladie ait changé en mieux. A noter, pour finir, que les schizophrènes représentent un pour cent de la population mondiale

quel que soit le peuple ou la nation considérée...

Chaque être humain ne serait-il pas un schizophrène qui s'ignore ?

■ **Olivier S.**

Abilifaie Léoponaix ? Qu'est-ce que c'est ? Ce n'est pas une nouvelle BD d'Astérix ? C'est une pièce de théâtre qui traite d'un sujet que n'aborde pas directement Uderzo dans ces bd. Abilifaie Léoponaix traite de la folie... et c'est un médicament. Si Uderzo met en scène des gaulois qui traitent de fous les romains « ils sont fous ces romains », disait Obélix de ces derniers, J.C. DOLLÉ lui met directement en scène 4 malades dans un hôpital de jour... Ces 4 personnages sont handicapés par leur tentative pour communiquer leurs visions incessantes. L'auteur traite de ce sujet, la folie, après s'être documenté et avoir recueilli des témoignages il nous propose de plonger dans l'univers de la folie. Mais surtout donne la parole aux malades. Ces malades, nos semblables, nos frères nous interrogent sur notre propre histoire, nos états d'âme, nos préjugés.



■ **Françoise B.**

Un monde comme tout le monde.

La pièce « Abilifaie », qui est parue le Mardi 19 Mars 2013 m'a fait penser à « un monde de fous », dès le début, dès le départ, et je vis à travers cette pièce de

théâtre un monde vrai, que l'on voyait à l'extérieur depuis longtemps.

Cette représentation a bien été interprétée, dès le départ. Voir, savoir, à chaque acte, les représentations exactes, vraies, de chaque personne, à chaque moment de leur vie, m'a fait comprendre au mieux cette maladie. Que tu la connaisses ou non. Cette pièce de théâtre a plu aux personnes.

Après, je dis que ce « monde de fous », veut rendre les personnes normales comme lui, et les expulser du monde dans lequel elles vivent. Et c'est vrai. D'où l'intérêt. Pour faire de ce monde un monde comme eux et les entourer.

Parfois on dit des personnes normales, qu'elles souffrent de schizophrénie alors que ce n'est pas vrai, et qu'il faudrait les sortir de là et leur trouver un métier, un logement, tout ce qu'il faut, comme tout le monde.

# LE HANDICAPE PSYCHIQUE ET LA CITOYENNETÉ LE HANDICAPE PSYCITOYEN A PART ENTIERE ?

Venelle  
Associative

# le G.E.M.

Que dit la déclaration Universelle des droits de l'homme en son premier article ? Tous les hommes naissent libres et égaux en dignité et en droits. Ils sont doués de conscience et de raison et doivent agir les uns envers les autres dans un esprit de fraternité. Ce texte nous interpelle, enfermer une personne dans un handicap psychique, une personne qui n'aurait pas la même conscience ou la même raison par rapport à une norme aléatoire et très discutable, n'est-ce pas un abus de droits ?

La diversité des handicaps psychiques est grande et telle qu'il est difficile parfois de déterminer le degré de responsabilité de la personne en handicap ou non. Cette notion de responsabilité peut parfois amener la société à déclarer telle ou telle personne irres-

ponsable en certaines matières d'où les mises sous tutelle, sous curatelle, les privations de droits etc... Le rôle des psy (psychiatres, etc...) dans ce cas il est important, c'est à eux de déterminer l'état de la personne qui, quoi qu'il en soit, est et doit rester un citoyen à part entière. Exercer sa citoyenneté réside pour la plupart des êtres dans un droit de vote à diverses élections pour élire des représentants. Et bien souvent le pouvoir des électeurs se résume à ce droit... On peut se poser la question : un handicapé psychique peut-il exercer une charge électorale ? Et déjà actuellement dans notre pays ou dans le monde, y a-t-il des élus dans cette situation de handicap ?

La loi de 2005 qui reconnaît le handicap psychique est une

avancée sur le chemin du droit. L'UNAFAM et des associations de handicapés psychiques ont joué et jouent un rôle important dans cette reconnaissance. Dans notre monde où la tyrannie des normes est devenue flagrante y a-t-il encore de la place pour les handicapés psychiques qui ne répondent pas à ces normes ?

Il serait temps d'inverser les priorités pour que les « normaux » prennent vraiment compte des personnes soi-disant en état de faiblesse... Et que vraiment l'esprit de fraternité croisse et se multiplie entre tous les hommes. Ne sommes-nous pas toutes et tous embarqué(e)s sur le même vaisseau « TERRE » et lié(e)s à son destin cosmique où que nous soyons, qui que nous soyons ?...

Jean-Baptiste V.

Une équipe du journal : Catherine, responsable de l'atelier informatique des Chemins de Relais, Jean-Baptiste, Françoise et Aline sont allés rencontrer Dominique et Isabelle et quelques acteurs présents pour échanger et mieux se connaître. Dominique et Isabelle sont travailleurs sociaux, l'un gère, l'autre accompagne.

Le G.E.M. est une structure, loi de février 2005. C'est un lieu d'accueil, ouvert le jour à toute personne ayant souffert de troubles psychiques, ayant une A.A.H. et ayant travaillé. Son but est d'aider à rompre l'isolement social en sortant de chez soi et aller vers les autres.

Ce « Groupe d'Entraide Mutuel » est un lieu investi par les usagers eux-mêmes, ils se sont constitués en association et ont créé « Entraidez-vous » : « L'important, c'est que la personne soit mise en avant. On est juste là pour les aider.

Nous sommes à 2 kilomètres du centre de Villeneuve S/Lot et nous n'avons pas de logement sur place. Nous laissons au voisinage le temps de nous découvrir, nous accepter, que la personne soit reconnue dans sa citoyenneté.

Notre adresse : Association Entraide et Vous - 76, rue Grelot - 47300 Villeneuve s/Lot - Tél. : 05 53 71 43 28.

Ce sont les adhérents qui s'occupent de leurs ateliers, ils sont individualisés et se créent en fonction du potentiel et des disponibilités.

#### Les ateliers existants :

Hebdomadaires : dessin, écriture, cuisine.

Ponctuels : randonnées, ballades, journées mer...

Culturels : musée, théâtre, cinéma...

Informatique : dont le but est de valoriser ceux qui savent utiliser, en initiant.

#### Un atelier en projet :

L'esthétique : travailler l'image de soi avec l'association « Fond bleu », dont le but serait de rendre l'accès aux soins esthétiques à toute personne à faible ressource et de manière régulière.

#### Quelques exemples de réalisation :

A l'atelier bricolage la maquette du bateau a été réalisée à partir de recyclage. A l'atelier cuisine, on peut venir préparer et manger tous les jeudis, on l'appelle « le jeudi c'est dimanche », car c'est un repas amélioré. On y fête des anniversaires. A l'atelier jardinage, les membres s'occupent eux-mêmes de l'entretien des espaces verts.

#### LES LIENS AVEC L'EXTERIEUR

Notre direction est à SOLINCITE, av. de Bordeaux à Villeneuve s/Lot (350 salariés). Nous appartenons au secteur « service à la personne ». Le siège social est à Escassefort.

Nous sommes en partenariat avec le centre de jour, le CMP. Pour les situations compliquées, nous avons le soutien de la directrice, psychologues, psychiatres, hôpital de jour, la Candélie...

Nous avons un partenariat avec d'autres associations telles que projets solidaires : téléthon, croix rouge, banque alimentaire, Noël des enfants...

Quand un projet est soumis à l'association, il prend ou pas, il se réalise ou pas ».

Jean-Baptiste V.

Rubrique  
sans thé

## CONTRACEPTION

La pilule fait partie des méthodes de contraception hormonale, au même titre que :

♦ **Le patch** : il agit comme la pilule en bloquant l'ovulation. Il doit être collé sur le bas de l'abdomen ou sur les fesses, la partie supérieure du torse ou la face externe du bras et renouvelé chaque semaine pendant trois semaines. La quatrième semaine, l'absence de patch provoque l'apparition des règles.

♦ **L'implant contraceptif** : bâtonnet souple de 4 cm. Disposé par le médecin en sous-cutané (à la face interne du bras), il délivre en continu de faibles doses de progestatif. Il est mis en place pour un maximum de 3 ans. Efficacité : 99%

♦ **L'anneau vaginal** : diamètre : 5,4 cm, délivrant aussi des hormones, il est à placer soi-même dans la vagin. Il est alors en place pendant les 3 premières semaines du cycle les règles survenant au cours de la quatrième. La quatrième semaine, l'absence d'anneau vaginal provoque l'apparition des règles.

♦ **Le système intra-utérin hormonal (SIU)** : en forme de T, il est porteur d'un réservoir qui délivre en continu, de faibles doses d'un progestatif, le lévonorgestrel. Il est mis en place par un médecin pour une durée de 5 ans.

♦ **Le dispositif intra-utérin (DIU) au cuivre** : son effet contraceptif est assuré par le cuivre qui altère la viabilité des spermatozoïdes comme des ovocytes, et empêche leur rencontre. Comme le SIU, il est posé pour une durée de 3 à 5 ans, selon les modèles. Efficacité : 97 à 99%

♦ **la cape cervicale** : dôme de silicone placé sur le col de l'utérus et **le diaphragme** : une fine coupelle en caoutchouc placé dans le vagin.

♦ **Les spermicides** : crèmes, gels ou mousses introduits dans le vagin avant le rapport.

♦ **Le préservatif** (masculin en latex et féminin en polyuréthane), sont les seuls moyens de contraception qui protègent en même temps des infections sexuellement transmissibles.

♦ **Les stérilisations** : vasectomie et ligature des trompes sont irréversibles.

Une pilule pour homme est en cours d'expérimentation. A base d'hormones, elle empêche la maturation des spermatozoïdes, les rendant impropres à la fécondation.

Source : Ministère de la Santé, Association française pour la contraception

Valérie L.

Voie des  
poètes

## chômeur clandestin

*Je suis chômeur clandestin,  
Tel est mon pauvre destin  
Ça me fait gargouiller les intestins  
Mes aujourd'hui valent déjà mes demain  
Je suis chômeur clandestin  
Plus jamais je ne prendrais le train  
Ainsi va la vie de loin en loin  
Elle bascule sur les chemins  
Je suis chômeur clandestin*

*Jamais je ne marche en vain  
Peut être faudra t'il un autre pépin  
Pour que je me remette à boire du vin  
Je suis chômeur clandestin  
Pas les moyens de me payer une catin  
Enfin voilà vagabond comme merlin  
J'attends le facteur et les petits pains  
Je suis toujours chômeur clandestin  
Et ma vie ne vaut plus rien*

Jean-Baptiste V.

# Kabuli Pulao

**Kabuli Pulao** est le plat national de l'Afghanistan et est très populaire en Asie du Sud et Moyen-Orient. Bien qu'il existe de nombreuses variantes de pulao, la version afghane est connue pour être plus riche et plus épanouissante. Combinaison de riz, la viande d'agneau, carottes et raisins secs en fait un repas parfait pour chaque occasion.



Recette réalisée par Mohamad A.

**Temps de préparation :**  
30-35 minutes.

**Portions :** 5-6

**Ingrédients :**

- 500 g de riz basmati
- 2,5 kg de viande d'agneau
- 3 tasses de bouillon de mouton
- 2 oignons moyens hachés
- 1/2 tasse de raisins secs dorés
- 1 tasse de carottes coupées en dés
- 2 cuil. café de cumin
- 1,5 cuil. café de cardamome
- 2 cuil. café cannelle épicée
- 1/4 cuil. soupe poivre noir entier
- 1,5 tasse d'huile végétale
- 1 noisette de beurre
- sel au goût

**Méthode de préparation :**

1. Préchauffer le four à 250 degrés.
2. Faire revenir les carottes et les raisins secs dans le beurre et garder de côté.
3. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile et faire frire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter le riz et le bouillon de mouton et faire cuire jusqu'à qu'il soit tendre.
4. Dans une autre casserole, faire chauffer un peu d'huile et faire frire les épices entières et ajouter les morceaux d'agneau. Ajouter le sel au goût et faire cuire pendant 5-6 minutes.
5. Dans un plat graissé allant au four, disposer les morceaux d'agneau au centre et recouvrir de riz. Saupoudrer les carottes et les raisins secs sur le dessus.
6. Cuire au four pendant 20 minutes.
7. Garnir avec une julienne de gingembre. Servir chaud dans un grand plat.



**Que suis-je ?  
Photo prise  
dans le jardin  
des chemins  
de relais.**

Un arbre

## LE JARDIN DES CHEMINS DE RELAIS

### Fonctionnement de l'Accueil de Jour

L'accueil de jour, ouvert tout au long de la journée, répond aux premiers besoins :

- ♦ **Alimentaire** : repas, casse-croûtes.
- ♦ **Hygiène** : douche, machine à laver, sèche-linge.
- ♦ **Partage** : rencontrer du monde, échanger, communiquer

C'est un lieu collectif, anonyme, un lieu de l'accueil sans condition où chacun peut trouver sa place.

**Bien vivre ensemble à l'Accueil de Jour nécessite :**

- ♦ De ne jamais user de violence,
- ♦ De se respecter les uns les autres, ainsi que de respecter les locaux et le matériel,
- ♦ De participer aux animations ou activités nécessaires à l'organisation du lieu,
- ♦ De ne pas venir « accompagné » d'alcool, de produits toxiques, ou de « mauvais esprit » afin de ne pas perturber la sérénité du lieu.

**Ouvert  
le lundi de  
9h à 14h et du  
mardi au  
vendredi  
de 9h à 16h30**



<http://cheminsderelais.c.la>

**Frayez-vous un passage  
dans le monde de l'imagination,  
la création, ou la fantaisie**

- Art-brico**  
du mardi au vendredi  
de 9h00 à 12h00 et 14h00 à 17h30
- Informatique**  
du mardi au vendredi  
de 10h00 à 12h00 et 14h00 à 17h30
- Jardin**  
du lundi au jeudi de 9h00 à 12h00  
et le mercredi de 14h00 à 17h30

L'association Relais propose un lieu d'expression, de découverte, de création, basé sur l'échange de connaissances et ouvert à tout public majeur et aux mineurs accompagnés de leurs parents.

L'équipe anime régulièrement de nouvelles activités, et vous accueille dans un espace convivial. Les personnes qui souhaitent acquérir ou transmettre des savoirs, des connaissances des savoir-faire ou leur expérience sont les bienvenues.

**Art-brico** - A l'atelier Art-brico, vous pouvez pratiquer le dessin, la peinture, la couture ou encore d'autres activités manuelles que vous découvrirez grâce à nos échanges.

**Jardin** - Envie d'air pur, ou de s'évader ? Le Jardin de Relais est un petit coin de verdure permettant de participer à des activités en relation au jardin ou à la nature en y intégrant les notions de base de l'écologie.

**Informatique** - Etes-vous passionnés d'informatique ou désireux, tout simplement, de découvrir cette activité ? L'atelier Informatique vous propose un large éventail de possibilités. Se retrouver en groupe nous permet d'échanger des « bidouilles » et d'aller plus loin dans la découverte d'internet ou l'utilisation de logiciels.

La participation de **60€ par semestre** (de janvier à juin et de juillet à décembre) permet l'accès aux 3 ateliers. En cours de semestre la participation sera calculée au prorata des mois.

Exemple : Si vous vous inscrivez début mars, la participation sera de 4" (mars, avril, mai et juin).

**Contactez nous au 05 53 400 819 ou  
cheminsderelais@association-relais.com**

**Pour contacter le Comité de Rédaction :**

Comité de Rédaction « Cité Relais »  
14 avenue de Fumel - BP 10058  
47302 Villeneuve-sur-Lot  
05 53 400 819 - chrs@association-relais.com

Journal gratuit, réalisé dans le cadre des activités de RELAIS.

**Directeur de publication :**

Jean-Marc MARTIN  
Rédaction : Françoise B. - Aline D. -  
Sandrine Ma. - Catherine G - Olivier  
S. - Jean-Marc M. - Jean-Baptiste V. -  
Valérie L. -  
Participation : Mohamad A.

